Thich Nhat Hanh

Cum să iubești

NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cum să iubești

NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cum să iubești

NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh

Cum să iubești

Traducere din limba engleză de

Carmen Ștefania Neacșu

Editura LITERA

2016

LITERA®

How to Love

Thich Nhat Hanh

Ilustraţii: Jason DeAntonis

Copyright © 2015 Unified Buddhist Church

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă prin nici un mijloc, electronic sau mecanic sau prin orice alt sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea scrisă din partea Unified Buddhist Church, Inc.

Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România

tel.: 021 319 63 93; 0752 101 777

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe

www.litera.ro

Cum să iubeşti

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2016 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii

Coordonator editorial: Doru Someşan

Redactor: Mihaela Moroşanu

Copertă: Claudia Pascu

Tehnoredactare şi prepress: Ofelia Coşman

ISBN ePUB: 978-606-33-0782-9

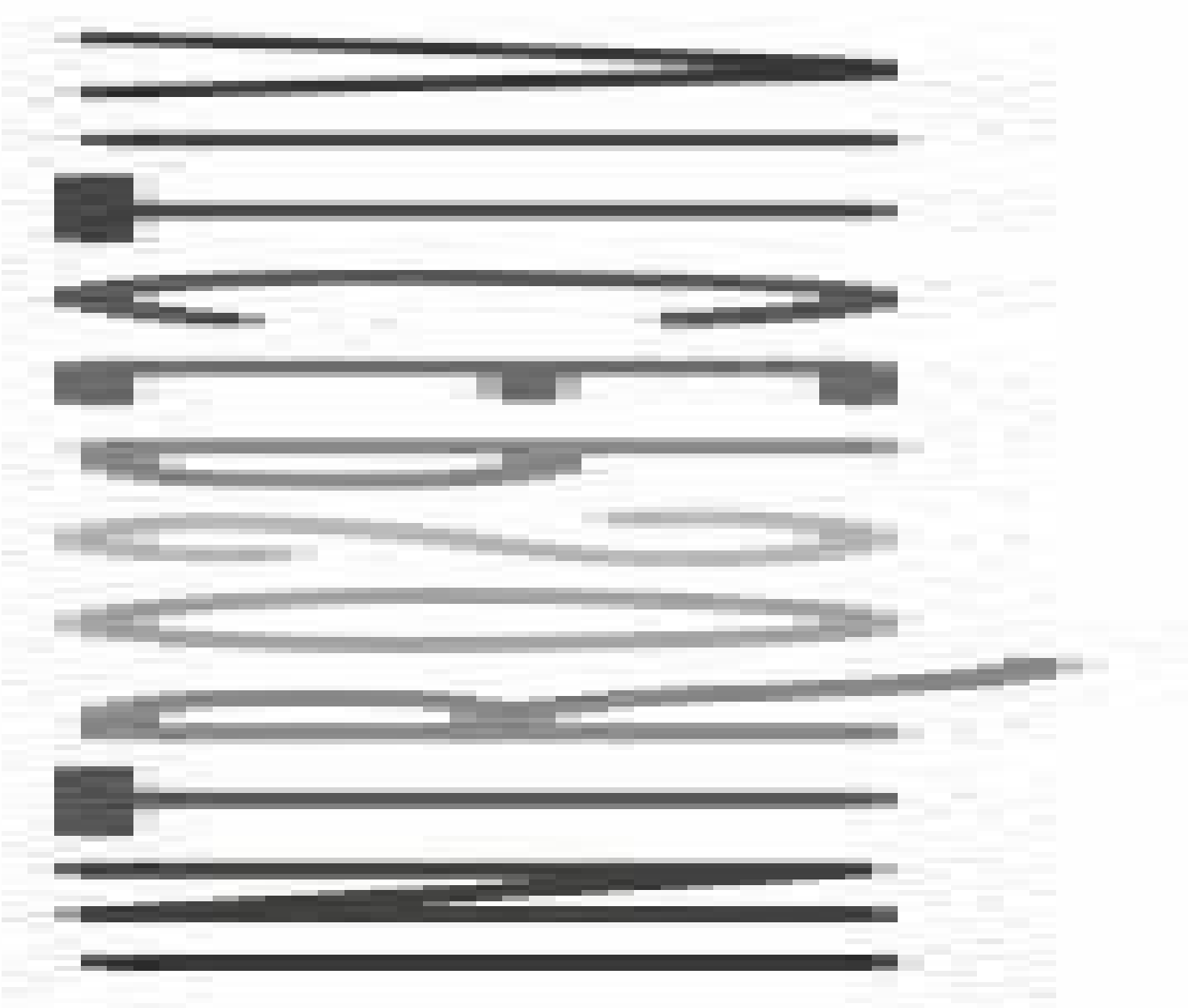
ISBN PDF: 978-606-33-0783-6

ISBN Print: 978-606-33-0429-3

Lectura digitală protejează mediul

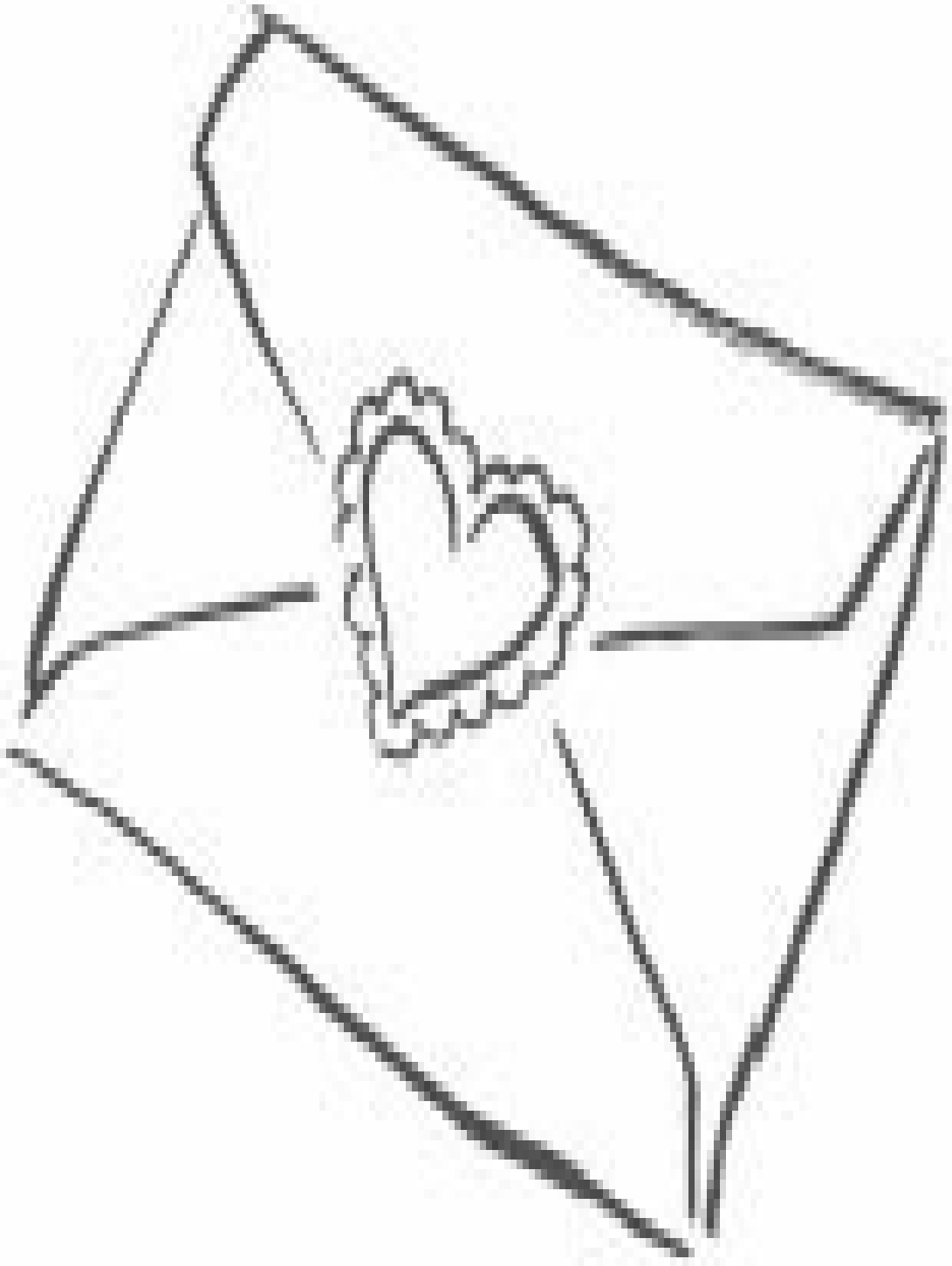
Versiune digitală realizată de elefant.ro

elefant



Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. Introspectiv își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maeștri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King la Premiul Nobel pentru Pace. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfullness sau budismul, volume care s-au vândut în peste 3 milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama“.



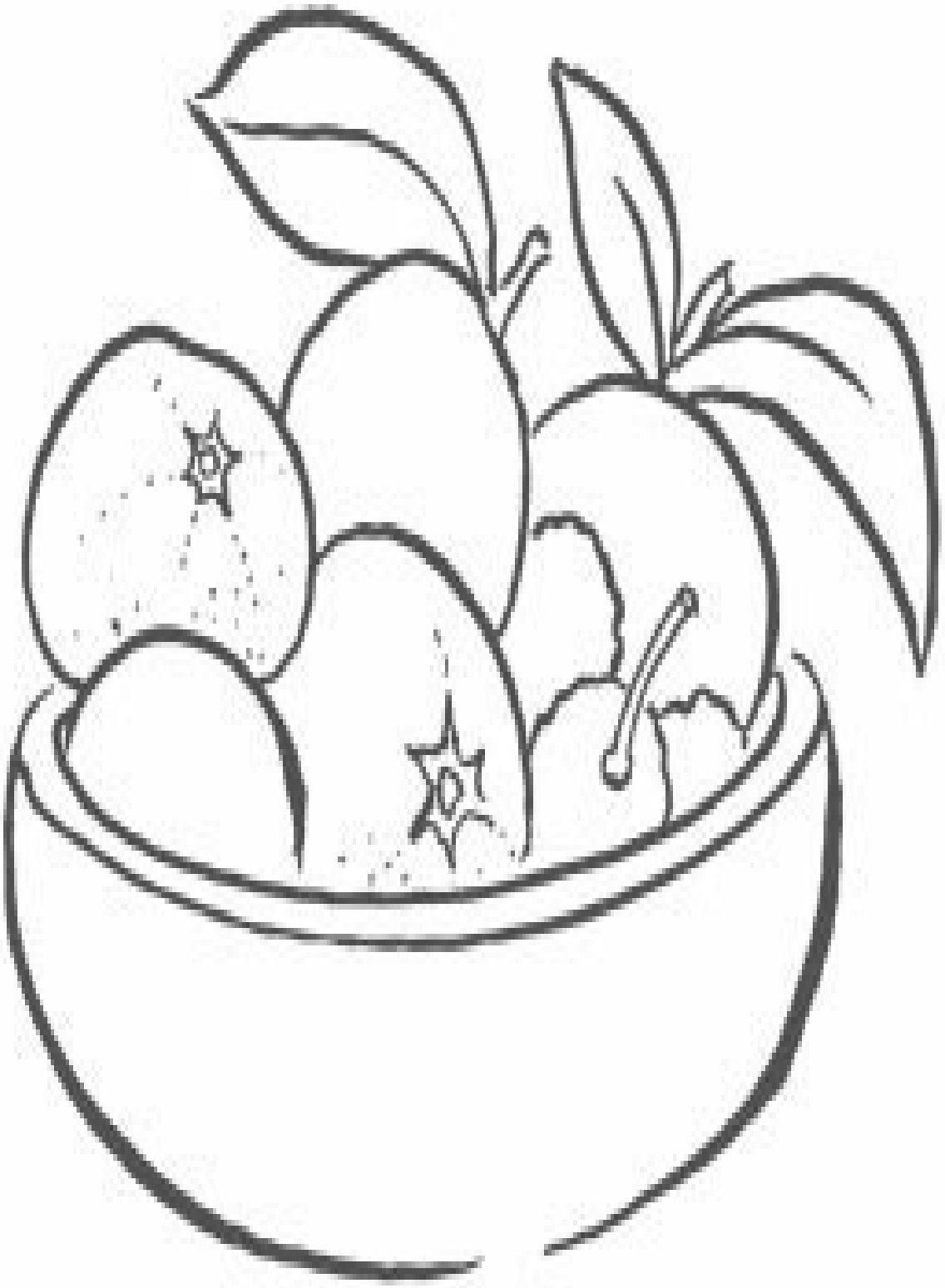
SCURTE ÎNSEMNĂRI DESPRE IUBIRE

INIMA PRECUM UN RÂU

Dacă torni un pumn de sare într-o cană cu apă, apa va fi cu neputință de băut. Dar dacă torni sarea într-un râu, oamenii pot scoate mai departe apă de-acolo ca să gătească, să se spele și să bea. Râul e imens și are capacitatea de a primi, de a îmbrățișa și de a transforma. Când inimile noastre sunt mici, înțelegerea și compasiunea noastră sunt mărginite, și suferim. Nu-i putem accepta sau tolera pe ceilalți împreună cu defectele lor, și le cerem să se schimbe. Dar când inimile noastre devin mai încăpătoare, aceste lucruri nu ne mai fac să suferim. Nutrim multă compasiune și înțelegere și îi putem accepta din toată inima pe ceilalți. Îi acceptăm așa cum sunt, și atunci ei au șansa să se transforme. Așadar, marea întrebare este: cum ne ajutăm inima să se dezvolte?

HRĂNINDU-NE IUBIREA

Fiecare dintre noi poate învăța arta de a hrăni fericirea și iubirea. Totul pe lumea asta are nevoie de hrană pentru a trăi, chiar și iubirea. Dacă nu știm cum să ne alimentăm iubirea, ea se ofilește. Când ne hrănim propria fericire și-i oferim sprijinul nostru, ne alimentăm capacitatea de a iubi. De aceea a iubi înseamnă a învăța arta de a ne hrăni fericirea.



ÎNȚELEGEREA ESTE NATURA IUBIRII

A înțelege suferința cuiva reprezintă cel mai bun dar pe care îl poți face acelei persoane. Înțelegerea este celălalt nume al iubirii. Dacă nu înțelegi, nu poți iubi.

A RECUNOAȘTE IUBIREA ADEVĂRATĂ

Iubirea adevărată ne oferă frumusețe, prospețime, soliditate, libertate și pace. Iubirea adevărată cuprinde un sentiment de adâncă bucurie pentru faptul că suntem vii. Dacă nu simțim în felul acesta atunci când simțim iubire, atunci aceea nu e iubire adevărată.

REVERENȚA ESTE NATURA IUBIRII NOASTRE

În Asia există o tradiție de a-ți trata partenerul sau partenera cu respectul pe care l-ai acorda unui oaspete. Lucrul acesta este valabil chiar și atunci când ești împreună cu persoana iubită de mulți ani. Celălalt merită întotdeauna respectul tău deplin. Reverența este natura iubirii noastre.

IUBIREA ESTE EXPANSIVĂ

La începutul unei relații, în iubirea ta se poate să fie loc doar pentru tine și pentru cealaltă persoană. Dar dacă practici adevărata iubire, foarte curând iubirea aceea va crește și ne va include pe noi toți. În momentul în care iubirea încetează să mai crească, ea începe să moară. E asemenea unui pom; dacă pomul se oprește din creștere, el începe să moară. Putem învăța cum să ne hrănim iubirea și s-o ajutăm să crească mereu.

IUBIREA E ORGANICĂ

Iubirea e un lucru viu, ce respiră. Nu e nevoie să o forţăm să crească într-o anumită direcţie. Dacă începem prin a fi destinşi şi blânzi cu noi înşine, vom descoperi că ea e acolo, înăuntrul nostru, solidă şi tămăduitoare.

DISTRAGERILE

Adesea, facem o pasiune pentru cineva nu fiindcă am iubi şi înţelege cu adevărat persoana respectivă, ci pentru a ne distrage atenţia de la suferinţa noastră. Când învăţăm să ne iubim şi să ne înţelegem pe noi înşine şi să nutrim compasiune adevărată faţă de noi înşine, atunci putem iubi şi înţelege cu adevărat o altă persoană.

CELE PATRU ELEMENTE ALE IUBIRII ADEVĂRATE

Iubirea adevărată e alcătuită din patru elemente: bunătatea plină de iubire, compasiunea, bucuria şi echilibrul sufletesc. În sanscrită, acestea sunt maitri, karuna, mudita şi upeksha. Dacă iubirea ta cuprinde aceste elemente, ea va fi tămăduitoare şi transformatoare şi va avea elementul sacralităţii în ea. Iubirea adevărată are puterea de a tămădui şi de a transforma orice situaţie şi de a aduce un sens profund vieţii noastre.

BUNĂTATEA PLINĂ DE IUBIRE

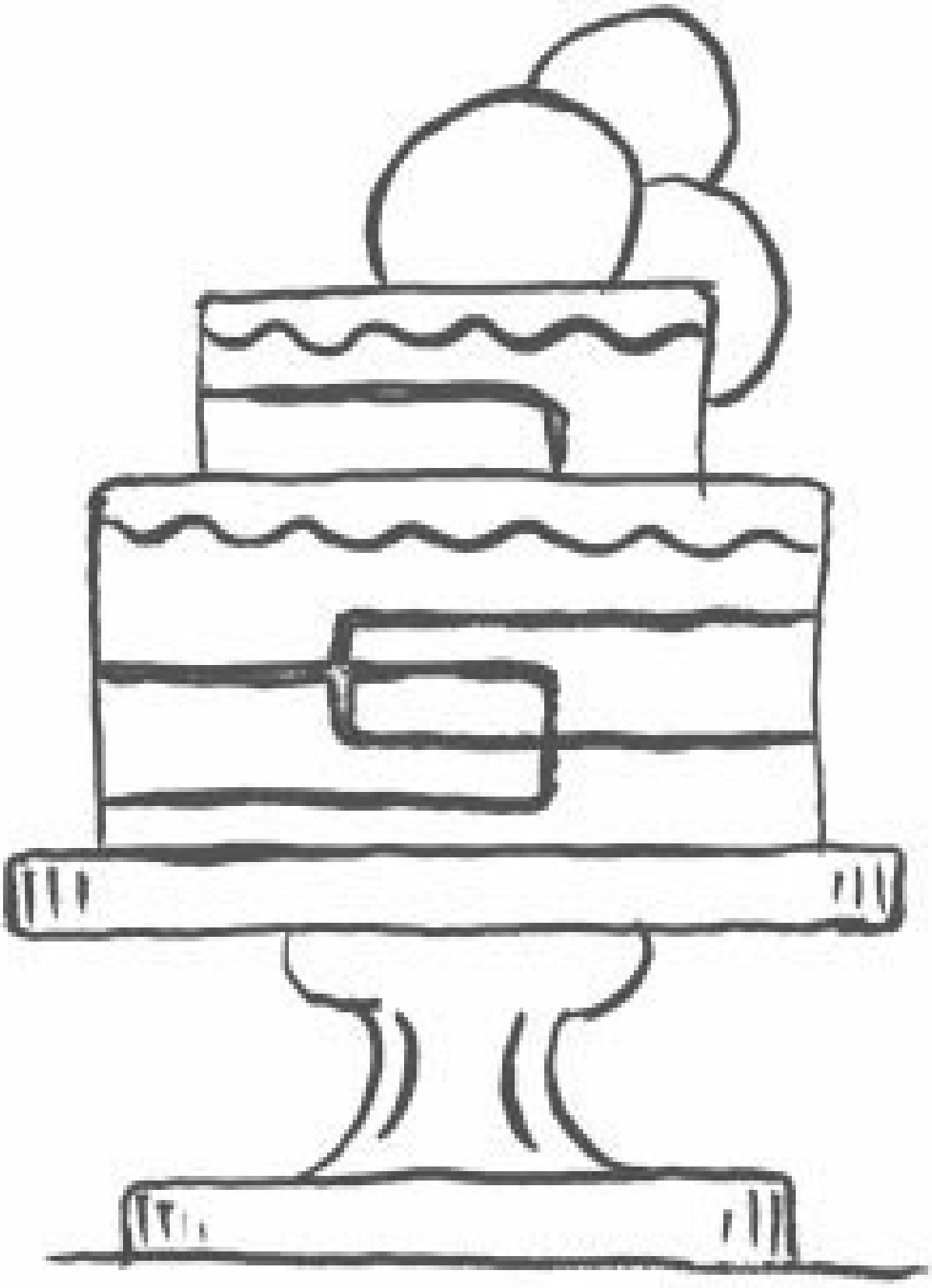
Primul element al iubirii adevărate este bunătatea plină de iubire. Esența bunătății pline de iubire este capacitatea de a oferi fericire. Poți fi rază de soare pentru altcineva. Dar nu poți oferi fericire până când n-o ai tu însuți. Așadar clădește înăuntrul tău un cămin al fericirii acceptându-te și învățând să te iubești și să te tămăduiești. Învață să practici starea de prezență continuă în așa fel încât să poți crea momente de fericire și de bucurie cu care să te hrănești. Apoi vei avea ceva de oferit celeilalte persoane.

COMPASIUNEA

Al doilea element al iubirii adevărate este compasiunea. Compasiunea este capacitatea de a înțelege suferința din tine însuți și din cealaltă persoană. Dacă îți înțelegi propria suferință, îl poți ajuta pe celălalt să-și înțeleagă suferința lui. Înțelegerea suferinței aduce compasiune și ușurare. Poți să-ți transformi suferința proprie și să ajuți la transformarea suferinței celeilalte persoane cu ajutorul practicii stării de prezență continuă și a privitului în profunzime.

BUCURIA

Al treilea element al iubirii adevărate îl reprezintă capacitatea de a oferi bucurie. Când știi cum să dai naștere bucuriei, aceasta te va hrăni și îl va hrăni și pe celălalt. Prezența ta e o ofrandă, ca o adiere de aer proaspăt, ca florile de primăvară sau ca cerul albastru strălucitor.



ECHILIBRUL SUFLETESC

Al patrulea element al iubirii adevărate este echilibrul sufletesc. Îi mai putem spune caracter atotcuprinzător sau nondiscriminare. Într-o relație profundă, nu mai există o graniță între tine și cealaltă persoană. Tu ești ea și ea e tu. Suferința ta e suferința ei. Înțelegerea propriei tale suferințe ajută persoana iubită să sufere mai puțin. Suferința și fericirea nu mai sunt chestiuni individuale. Ceea ce se întâmplă persoanei iubite ți se întâmplă ție. Ceea ce ți se întâmplă ție se întâmplă persoanei iubite.

RESPECT ŞI ÎNCREDERE

Alături de cele patru elemente tradiţionale ale iubirii adevărate – bunătatea plină de iubire, compasiunea, bucuria şi echilibrul sufletesc – mai există încă două elemente: respectul şi încrederea. Aceste elemente se regăsesc în celelalte patru, dar e util să le amintim şi pe ele ca atare. Atunci când iubeşti pe cineva, trebuie să ai încredere. Iubirea fără încredere nu e încă iubire. Bineînţeles, mai întâi trebuie să ai încredere în tine însuţi şi să nutreşti respect faţă de tine însuţi. Ai încredere că natura ta e bună şi plină de compasiune. Faci parte din univers; eşti plămădit din stele. Când te uiţi la persoana iubită, vezi că şi ea e plămădită din stele şi poartă înăuntrul ei veşnicia. Privind în felul acesta, simţim în mod firesc reverenţă. Iubirea adevărată nu poate exista fără încredere şi respect faţă de tine însuţi şi faţă de cealaltă persoană.

FII FRUMOS, FII TU ÎNSUȚI

Dacă poți să-ți accepți corpul, atunci ai șansa să îți vezi corpul ca fiind casa ta. Poți să te odihnești în corpul tău, poți să te simți în largul tău în el, poți să te relaxezi și să simți bucurie și destindere. Dacă nu-ți accepți corpul și mintea, nu te poți simți acasă în tine însuți. Trebuie să te accepți așa cum ești. Aceasta este o practică foarte importantă. Pe măsură ce exersezi faptul de a-ți clădi un cămin în tine însuți, devii tot mai frumos și mai frumos.

EȘTI O FLOARE

Fiecare copil se naște în chip de floare în grădina omenirii. Fiecare floare e deosebită de toate celelalte flori. În societatea noastră există multe mesaje care ne spun, încă de la o vârstă fragedă, că ceva e în neregulă cu noi şi că dacă vom cumpăra produsul corespunzător, sau vom arăta într-un anumit fel, sau vom avea partenerul ori partenera potrivită, problema noastră se va remedia. Ca adulţi, le putem aminti celor aflaţi la vârste fragede că sunt deja frumoşi aşa cum sunt şi că nu au nevoie să se transforme în altcineva.

UDÂND FLOAREA DINĂUNTRUL UNUI PRIETEN

Într-una din zile ţineam o cuvântare la centrul nostru de practică din Franţa. Doi dintre oamenii care asistau erau un cuplu din Bordeaux care vizitează din când în când centrul. Femeia stătea în rândul din faţă al spectatorilor şi a plâns de la începutul cuvântării până la sfârşitul ei. După cuvântare, m-am dus la soţul ei şi i-am zis: „Prieten drag, floarea ta are nevoie de apă“. El a înţeles îndată. După prânz, cei doi au plecat cu maşina acasă străbătând o zonă rurală, iar el a petrecut acea oră şi jumătate destăinuindu-i ei toate lucrurile pe care le aprecia la ea. Când au ajuns acasă, copiii lor au fost surprinşi să îi vadă pe mama şi pe tatăl lor atât de voioşi.

Transformarea se poate produce foarte repede.

ÎMBRĂȚIȘAREA

În 1966, o prietenă m-a dus la aeroportul Atlanta. Pe când ne luam rămas-bun, m-a întrebat: „Călugării budiști pot fi îmbrățișați?“ În țara mea, nu suntem obișnuiți să ne exprimăm sentimentele în felul acesta, dar eu mi-am zis: „Sunt un învățător zen. N-ar trebui să fie o problemă pentru mine să fac asta“. Așa că am zis: „De ce nu?“, iar ea m-a îmbrățișat, dar eu am stat destul de țeapăn. În timpul zborului cu avionul, am hotărât că dacă voiam să lucrez cu prieteni din Occident, trebuia să învăț cultura Vestului. Așa că am inventat meditația îmbrățișării. Meditația îmbrățișării e o combinație între Orient și Occident. Conform acestei practici, trebuie să îmbrățișezi cu adevărat persoana pe care o iei în brațe. Trebuie să o simți cât se poate de reală în brațele tale, nu să o îmbrățișezi doar de dragul aparențelor, bătând-o ușor pe spate spre a te preface că ești acolo, ci să respiri conștient și să o îmbrățișezi cu tot trupul, spiritul și inima ta. Meditația îmbrățișării este o practică a stării de prezență continuă. „Când inspir, știu că persoana dragă mie e în brațele mele, vie. Când expir, ea e foarte prețioasă pentru mine.“ Dacă respiri adânc în felul acesta, ținând în brațe persoana iubită, energia grijii tale afectuoase și a aprecierii tale va pătrunde în persoana aceea, iar ea va fi hrănită și va înflori precum o floare.

J+R

CORP ȘI MINTE

Corpul și mintea nu sunt două entități separate. Ceea ce se întâmplă în corp va avea efect asupra minții și viceversa. Mintea se bizuie pe corp ca să se poată manifesta, iar corpul se bizuie pe minte ca să fie viu, ca să fie posibil. Atunci când iubești pe cineva, trebuie să respecți persoana respectivă, să-i respecți nu doar mintea, ci și corpul. Îți respecți propriul corp și respecți și corpul persoanei iubite. Corpul tău ești tu. Corpul tău e mintea ta. Mintea și corpul celeilalte persoane sunt de asemenea în legătură.

PRACTICA SPIRITUALĂ

Spiritualitate nu înseamnă credința oarbă într-o învățătură religioasă. Spiritualitatea e o practică ce aduce ușurare, comunicare și transformare. Toți oamenii au nevoie de o dimensiune spirituală în viață. În absența dimensiunii spirituale, e foarte istovitor să ții piept greutăților zilnice care ne ies tuturor în cale. Practica spirituală te ajută să nu-ți mai fie frică. Alături de corpul fizic, ai și un corp spiritual. Practicile respirației, mersului, concentrării și înțelegerii te pot ajuta foarte mult atunci când ai de-a face cu emoțiile, atunci când trebuie să îți asculți și să îți îmbrățișezi suferința și atunci când trebuie să conștientizezi și să îmbrățișezi suferința unei alte persoane. Dacă avem capacitatea aceasta, putem dezvolta o intimitate spirituală autentică și de durată cu noi înșine și cu ceilalți.

TREI FELURI DE INTIMITATE

Există trei feluri de intimitate: fizică, emoţională şi spirituală. Acestea trei trebuie să existe laolaltă. Fiecare dintre noi caută intimitate emoţională. Vrem să avem comunicare reală, înţelegere reciprocă şi comuniune. Vrem să fim în armonie cu cineva. Când o relaţie intimă conţine toate cele trei elemente, atunci intimitatea fizică e mai semnificativă şi poate fi foarte sănătoasă şi tămăduitoare.

SEX GOL

Dorința sexuală nu e iubire. Activitatea sexuală fără iubire se numește sex gol. Dacă îți satisfaci corpul, dar nu-ți satisfaci inima și mintea, ești oare satisfăcut? Te simți întreg și legat? Când trupul, inima și mintea ta sunt satisfăcute, intimitatea sexuală creează o legătură mai profundă cu tine însuți și cu partenerul tău.

A SPUNE „NU“

A iubi pe cineva nu înseamnă a spune „da“ la tot ceea ce vrea cealaltă persoană. La baza iubirii față de altcineva stă faptul de a te cunoaște pe tine însuți și a ști de ce ai nevoie. Cunosc o femeie care a suferit foarte mult din cauză că nu putea spune „nu“. De pe vremea când era tânără, ori de câte ori un bărbat cerea ceva de la ea, ea simțea că trebuie să spună „da“ chiar și atunci când nu voia asta. E important ca faptul de a iubi pe cineva să nu devină mai important decât a te asculta pe tine însuți și a ști de ce ai nevoie.

TREI RĂDĂCINI PUTERNICE

Pentru a ne păstra angajamentul față de partenerul sau partenera noastră și pentru a ține piept celor mai grele furtuni, avem nevoie de rădăcini puternice. Dacă așteptăm până când avem probleme cu partenerul sau partenera noastră și abia atunci încercăm să le soluționăm, nu vom avea clădite rădăcini suficient de puternice ca să reziste atacului. Adeseori avem impresia că suntem echilibrați când, de fapt, echilibrul acela e fragil. Cea mai mică pală de vânt ne va culca la pământ. Un arbust de ienupăr are rădăcinile adânc înfipte în inima pământului. Drept rezultat, e solid și puternic. Însă există pomi care par foarte stabili și care la prima furtună mai aprigă vor fi doborâți la pământ. Pomii rezistenți pot să treacă cu bine de o furtună violentă fiindcă rădăcinile lor sunt adânci și ferme. Rădăcinile unei relații de durată sunt starea de prezență continuă, ascultarea profundă și un mod iubitor de a vorbi, acestora adăugându-li-se susținerea din partea unei comunități puternice.

ÎMPĂRTĂȘIREA ACELEIAȘI ASPIRAȚII

Într-o relație, când tu și partenerul sau partenera împărtășiți același fel de aspirație, deveniți un singur întreg, și deveniți un instrument al iubirii și al păcii în lume. Începeți ca o comunitate de doi oameni și apoi vă puteți spori comunitatea. În centrul de practică în care trăiesc eu, suntem peste o sută de oameni. Avem aceleași preocupări, aceleași dorințe și același viitor. Nu mai e loc pentru gelozie, fiindcă suntem cu toții devotați aceleiași aspirații. Împărtășim totul, dar libertatea noastră rămâne intactă. Iubirea nu e un soi de închisoare. Iubirea adevărată ne oferă spațiu din belșug.

COMUNICAREA PLINĂ DE IUBIRE

A iubi fără a şti cum să iubim va răni persoana iubită. Pentru a şti cum să iubim pe cineva, trebuie să înţelegem persoana respectivă. Ca s-o înţelegem, trebuie s-o ascultăm. Persoana aceea poate fi partenerul nostru, prietenul nostru, fratele nostru sau copilul nostru. Poţi întreba: „Dragul meu, crezi că te înţeleg suficient de mult? Te rog să-mi vorbeşti despre greutăţile tale, despre suferinţa ta şi despre dorinţele tale cele mai adânci“. Atunci celălalt are ocazia să-şi deschidă inima.

RESPIRÂND PENTRU A EVITA O CEARTĂ

Cu toții știm că a învinovăți și a te certa nu e niciodată de vreun folos; dar uităm. Respirația conștientă ne ajută să dezvoltăm capacitatea de a ne opri în acel moment crucial, de a ne abține să spunem sau să facem ceva ce vom regreta mai târziu. Practică respirația conștientă atunci când lucrurile merg bine între tine și partenerul tău, și atunci ea îți va fi la îndemână atunci când lucrurile se vor complica.

A ASCULTA CU RĂBDARE

Când persoana iubită vorbește, practică ascultarea profundă. Uneori celălalt va spune ceva care te surprinde, care e contrar felului în care vezi tu lucrurile. Permite celeilalte persoane să vorbească liber. Nu îi tăia vorba şi nu-i critica cuvintele. Când ascultăm profund, cu toată inima – timp de zece minute, de o jumătate de oră sau chiar timp de o oră –, vom începe să vedem mai adânc înăuntrul celeilalte persoane şi să o înțelegem mai bine. Dacă spune ceva incorect din cauza unei percepții greșite, îi putem oferi câteva informaţii mai târziu, ca s-o ajutăm să-şi corecteze modul de a gândi. Dar, deocamdată, o ascultăm şi nimic mai mult.

ELIBERAREA DE COMPLEXE

Adeseori nu ne putem iubi pe noi înşine şi nu-i putem iubi pe ceilalţi pe deplin dacă suntem împotmoliţi în complexele noastre. Atunci când ai un complex de inferioritate, ai o stimă de sine redusă, iar aceasta este un fel de boală. O prea mare stimă de sine este de asemenea o boală, fiindcă te consideri mai presus de ceilalţi, lucru care provoacă în egală măsură suferinţă. Deşi egalitatea e un lucru bun, ea poate fi uneori un complex. Atunci când spui: „Sunt la fel de bun ca el“, consideri în continuare că ai un sine separat. Când compari un sine cu un altul, rezultatul va fi suferinţa. Adevărata libertate o reprezintă eliberarea de toate aceste complexe.

UN PARTENER ADEVĂRAT

Avem tendința de a ne întreba dacă avem suficient de oferit într-o relație. Suntem însetați de adevăr, bunătate, compasiune, frumusețe spirituală, așa că începem să căutăm în afară. Uneori ni se pare că am găsit un partener care întruchipează tot ceea ce e bun, frumos și adevărat. După o vreme, descoperim de regulă că am avut o percepție greșită asupra acelei persoane și ne simțim dezamăgiți. Un partener sau un prieten adevărat e cineva care te încurajează să cauți în adâncul tău frumusețea și iubirea după care umbli.

BUCURIA ÎNSEAMNĂ TĂMĂDUIRE

Dacă o relație nu poate oferi bucurie, atunci nu este vorba despre iubire adevărată. Dacă îl faci pe celălalt să plângă toată ziua, aceea nu e iubire adevărată. Oferă numai lucrurile care îl pot face pe celălalt fericit. Ar trebui să cunoști adevăratele nevoi ale acelei persoane. Exersează și învață cum să generezi o stare de bucurie, o stare de fericire cu ajutorul inspirației, cu ajutorul expirației și cu ajutorul pașilor atunci când mergi. Dacă ai suficient de multă înțelegere și iubire, atunci fiecare moment – fie că îl petreci pregătind micul dejun, conducând mașina, udând grădina sau făcând oricare dintre treburile tale zilnice – poate reprezenta un moment de bucurie.

HRĂNIT CU BUCURIE

Învață să te hrănești și să-l hrănești pe celălalt cu bucurie. Ești capabil să îl faci pe celălalt să zâmbească? Ești capabil să-i amplifici încrederea în sine și entuziasmul? Dacă nu ești capabil să faci aceste lucruri mărunte pentru el, cum poți să spui că-l iubești? Uneori e de ajuns un cuvânt amabil pentru a ajuta pe cineva să înflorească precum o floare.

ATENȚIA

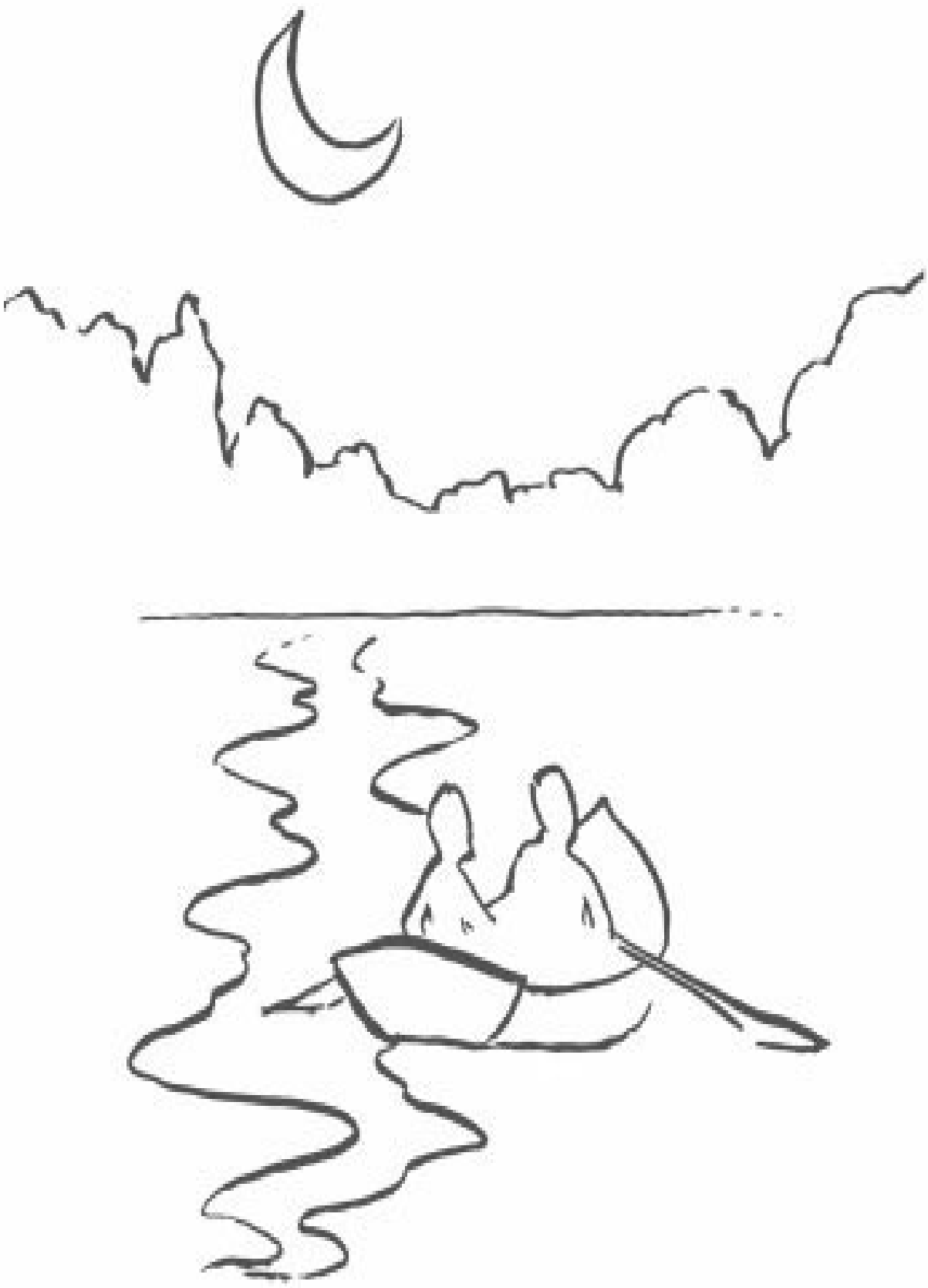
Atâta vreme cât manifestăm față de noi înșine respingere și facem rău corpului și minții noastre, nu are rost să vorbim despre a-i iubi și a-i accepta pe alții. Printr-o stare de prezență continuă, putem să ne recunoaștem modul obișnuit de a gândi și conținutul gândurilor noastre. Uneori gândurile noastre aleargă în cercuri, iar noi suntem înghițiți de neîncredere, pesimism, conflict, tristețe sau gelozie. Starea aceasta de spirit se va manifesta firesc în cuvintele și în acțiunile noastre și ne va provoca rău, nouă și celorlalți. Când revărsăm lumina prezenței continue asupra tiparelor noastre obișnuite de gândire, le vedem cu claritate. Faptul de a ne recunoaște obiceiurile și de a le zâmbi reprezintă practica atenției mentale adecvate, care ne ajută să creăm căi neuronale noi și mai benefice.

IUBIREA CA FORȚĂ TĂMĂDUITOARE

Cuvântul sanscrit karuna este adeseori tradus prin „compasiune“. Compasiune înseamnă să „suferi împreună cu“ cealaltă persoană, să îi împărtășești suferința. Karuna e mult mai mult de-atât. E capacitatea de a înlătura și de a transforma suferința, nu doar de a o împărtăși. Atunci când te duci la doctor, faptul că el îți împărtășește suferința nu îți e de prea mare ajutor. Un doctor trebuie să ajute la vindecarea suferinței. Când iubești pe cineva, trebuie să ai capacitatea de a aduce ușurare persoanei respective și de a o ajuta să sufere mai puțin. Aceasta e o artă. Dacă nu înțelegi rădăcinile suferinței sale, n-o poți ajuta, tot așa cum un doctor nu poate ajuta la vindecarea bolii tale dacă nu știe care e cauza. Trebuie să înțelegi cauza suferinței persoanei iubite, ca să poți ajuta la ușurarea acestei suferințe.

A IUBI CONȘTIENT

„Iubire“ e un cuvânt frumos, și trebuie să-i reînviem adevăratul sens. Atunci când spunem: „Iubesc hamburgerii“, noi stricăm cuvântul acesta. Trebuie să facem efortul de a tămădui cuvintele folosindu-le cum se cuvine și cu grijă. Iubirea adevărată include și un simț al responsabilității și acceptarea celeilalte persoane așa cum este ea, cu toate punctele ei tari și slabe. Dacă îți plac numai lucrurile cele mai bune ale unei persoane, aceea nu e iubire. Trebuie să-i accepți punctele slabe și să vii cu răbdarea, înțelegerea și energia ta pentru a o ajuta să se transforme. Genul acesta de iubire aduce protecție și siguranță.



NONDISCRIMINAREA

În iubirea adevărată, nu mai există separare sau discriminare. Fericirea celeilalte persoane este şi fericirea ta. Suferinţa ta e şi suferinţa ei. Nu mai poţi să spui: „E problema ta“. În iubirea adevărată, atât fericirea, cât şi suferinţa încetează să mai fie chestiuni individuale. Tu eşti celălalt, iar celălalt e tu. Într-o relaţie bună suntem ca două degete ale aceleiaşi mâini. Degetul mic nu suferă de un complex de inferioritate şi nu spune: „Sunt prea mic. Aş fi vrut să fiu la fel de mare ca degetul mare“. Degetul mare nu are un complex de superioritate şi nu spune: „Eu sunt mai important. Sunt fratele mai mare al tuturor degetelor; trebuie să îmi daţi ascultare“. Ci între ele există o colaborare perfectă.

A CERE AJUTOR

Atunci când suferi, îți vine să te duci în camera ta, să încui ușa și să plângi. Persoana care te-a rănit e ultima pe care ai vrea s-o vezi. Chiar dacă încearcă să se apropie de tine, s-ar putea ca furia ta să rămână în continuare la fel de mare. Dar ca să-ți găsești alinarea, va trebui să te duci la persoana pe care o iubești, tocmai cea care te-a rănit atât de adânc, și să-i ceri ajutorul. Devino tu însuți sută la sută. Deschide gura și spune din toată inima și cu toată concentrarea că suferi și că ai nevoie de ajutor.

TREI PROPOZIȚII FOLOSITOARE

Nu e sănătos să ții furia în tine prea multă vreme. Dacă ești prea supărat ca să vorbești cu calm, poți să scrii un bilet și să-l lași undeva la vedere. Iată trei propoziții care îți pot fi de ajutor. Prima: „Dragul meu/draga mea, sufăr, sunt furios/oasă și vreau să știi asta“. A doua este: „Fac tot ce-mi stă în putință“. Aceasta înseamnă că practici respirația conștientă și mersul conștient și că te abții să spui sau să faci ceva la furie. A treia este: „Te rog să mă ajuți“. Memorează aceste propoziții. Sau scrie-le pe o bucată de hârtie de mărimea unui card de credit, pe care s-o pui în portofel. Iar atunci când te cuprinde furia, poți s-o scoți și vei ști exact ce să faci mai departe.

EȘTI SIGUR?

Felul în care acționează ceilalți oameni e o consecință a durerii lor, și nu o consecință a intenției de a te răni. O percepție greșită poate cauza multă suferință. De aceea, ori de câte ori avem o percepție, trebuie să ne întrebăm dacă percepția noastră este corectă. Când stăm cu prietenii și privim apusul, suntem siguri că soarele încă n-a apus. Dar un om de știință ne-ar putea spune că soarele pe care-l vedem e doar imaginea soarelui de acum opt minute. În viața de zi cu zi putem avea mii de astfel de percepții greșite. Data viitoare când vei suferi și vei crede că suferința ta a fost provocată de persoana pe care o iubești cel mai mult, cere ajutorul persoanei iubite.

MÂNDRIA

Adeseori, mândria noastră ne împiedică să cerem ajutor. În iubirea adevărată nu e loc pentru mândrie. A ne iubi unul pe altul înseamnă a avea încredere unul în altul. Dacă nu-i vorbești persoanei iubite despre suferința ta, înseamnă că n-o iubești îndeajuns încât să ai încredere în ea. Trebuie să realizezi că această persoană este cea mai în măsură să te ajute. Trebuie să fim capabili să obținem ajutor de la persoana pe care o iubim.

REDESCOPERIND APRECIEREA

Când o persoană pe care o iubeşti are o suferinţă mare, ea nu are suficientă energie ca să te îmbrăţişeze şi să te ajute să suferi mai puţin. Aşa că e firesc să te simţi dezamăgit. Ai impresia că prezenţa celeilalte persoane nu îţi mai e de ajutor. Ai putea chiar să te întrebi dacă o mai iubeşti pe această persoană. Dacă ai răbdare şi continui să ai grijă de tine şi de cealaltă persoană, ai putea avea şansa să descoperi că elementele bunătăţii şi frumuseţii există în continuare în persoana pe care o iubeşti. Având grijă de tine, poţi să oferi sprijin persoanei iubite şi să readuci bucuria în relaţia voastră.

O SETE ADÂNCĂ

Uneori ne simţim goi; simţim un vid, o mare lipsă a ceva anume. Nu ştim din ce cauză simţim aşa; e ceva foarte vag, dar sentimentul acela de gol din noi e foarte puternic. Sperăm şi ne aşteptăm la ceva mult mai bun, ca să nu ne mai simţim atât de singuri, atât de goi. Dorinţa de a ne înţelege şi de a înţelege viaţa reprezintă o sete adâncă. Mai există, de asemenea, setea adâncă de a fi iubiţi şi de a iubi. Suntem gata să iubim şi să fim iubiţi. E ceva foarte firesc. Dar din cauză că ne simţim goi, încercăm să găsim un obiect al iubirii noastre. Uneori ne găsim un obiect al iubirii înainte să fi avut timp să ne înţelegem pe noi înşine. Când ne dăm seama că persoana aceea nu poate, bineînţeles, să ne împlinească toate speranţele şi aşteptările, ne simţim mai departe goi în interior. Vrei să găseşti ceva, dar nu ştii ce să cauţi. În fiecare dintre noi există o dorinţă şi o aşteptare continuă; adânc înăuntrul tău, încă aştepţi să se întâmple ceva mai bun. De aceea îţi verifici e-mailul de mai multe ori pe zi!

UN VAS ÎN CĂUTAREA UNUI CAPAC

Foarte adesea ne simţim ca un vas fără capac. Credem că undeva în lumea asta se află capacul nostru şi că dacă îl căutăm din răsputeri, vom găsi capacul potrivit care să acopere vasul nostru. Sentimentul de gol e mereu prezent în interiorul nostru. Când ne uităm la cealaltă persoană, avem uneori impresia că vedem ceea ce simţim că ne lipseşte. Credem că avem nevoie de altcineva pe care să ne sprijinim, în care să ne găsim refugiu, şi astfel să ne diminuăm suferinţa. Vrem să fim obiectul atenţiei altcuiva. Vrem să avem pe cineva care să se uite la noi şi să îmbrăţişeze, cu energia conştienţei sale, sentimentul nostru de gol şi de suferinţă. Curând devenim dependenţi de genul acela de energie; credem că fără atenţia aceea nu putem trăi. Ea ne ajută să ne simţim mai puţin goi şi ne ajută să uităm blocul de suferinţă dinăuntrul nostru. Când nu putem noi înşine să generăm energia necesară pentru a ne purta de grijă, credem că avem nevoie de energia altcuiva. Ne focalizăm asupra nevoii şi asupra lipsei, în loc să generăm energia conştienţei, concentrării şi cunoaşterii interioare care ne poate vindeca suferinţa şi o poate ajuta şi pe cealaltă persoană.

ÎNAINTE DE A NE LUA UN ANGAJAMENT FAȚĂ DE ALTCINEVA

În Plum Village, centrul de practică în care locuiesc eu, un cuplu era pe cale să se căsătorească. Cei doi au vrut să mă vadă înainte de nuntă, iar eu i-am primit în coliba mea. Mi-au zis: „Thay, mai sunt doar douăzeci și patru de ore până la nunta noastră. Ce crezi că am putea face să ne pregătim în așa fel încât viața noastră de după căsătorie să fie una reușită?“ Le-am zis: „Cel mai important lucru pe care îl puteți face este să priviți adânc în voi ca să vedeți dacă există ceva care să reprezinte în continuare un obstacol pentru voi. Există cineva cu care nu ați făcut pace? Există ceva înăuntrul vostru cu care nu ați făcut pace?“ Împăcarea poate fi și cu voi înșivă. Dacă nu faceți pace cu voi înșivă, fericirea cu o altă persoană e imposibilă.

ÎMPĂCAREA DE LA DISTANȚĂ

Chiar dacă persoana cu care trebuie să te împaci este foarte departe, tot poți face acum ceea ce este necesar în vederea împăcării. Ceea ce e important este să efectuezi împăcarea în inima și în mintea ta. Dacă împăcarea e înfăptuită înăuntrul tău, e suficient. Fiindcă efectul acelei împăcări va fi simțit pretutindeni ulterior. Chiar dacă persoana cu care vrei să te împaci refuză să răspundă sau chiar dacă e deja moartă, împăcarea este posibilă. Împăcare înseamnă să rezolvi lucrurile înăuntrul tău, astfel ca pacea să poată fi restabilită. Împacă-te cu tine însuți de dragul lumii, de dragul tuturor ființelor vii. Pacea și seninătatea ta sunt cruciale pentru noi toți.

A PUNE BAZELE UNEI FAMILII

Ar fi minunat dacă, înainte să aibă un copil, oamenii şi-ar rezerva un an în care să privească adânc în ei înşişi, să practice vorbirea plină de iubire şi ascultarea profundă şi să înveţe celelalte practici care îi vor ajuta să se bucure mai mult de ei înşişi şi de copiii lor. A aduce pe lume o viaţă nouă e un lucru serios. Faptul de a-ți rezerva un an pentru introspecție și pregătire nu pare prea mult. Doctorii şi terapeuţii petrec până la zece ani pregătindu-se să-şi ia o diplomă. Dar oricine poate deveni părinte fără vreo instruire sau pregătire. Părinții pot învăța cum să sădească semințele fericirii, păcii şi bucuriei în noul copil.

PRACTICA METTA

A iubi înseamnă, înainte de toate, a ne accepta pe noi înşine aşa cum suntem de fapt. Prima practică a iubirii constă din a te cunoaşte pe tine însuţi. În limba pali, cuvântul metta înseamnă „bunătate plină de iubire“. Când practicăm meditaţia Metta, vedem condiţiile din cauza cărora suntem aşa cum suntem; aceasta face să ne fie mai uşor să ne acceptăm pe noi înşine, să ne acceptăm inclusiv suferinţa şi fericirea. Când practicăm meditaţia Metta, ne atingem aspiraţiile cele mai profunde. Dar disponibilitatea şi aspiraţia către iubire nu reprezintă încă iubirea. Trebuie să privim în profunzime, cu toată fiinţa noastră, ca să înţelegem obiectul meditaţiei noastre. Practica meditaţiei iubirii nu este autosugestie. Trebuie să privim în profunzimea corpului nostru, a sentimentelor noastre, a percepţiilor, alcătuirilor noastre mentale şi a conştiinţei noastre. Putem observa cât de multă pace, fericire şi lumină avem deja. Putem observa dacă stăm cu grija unor accidente sau nenorociri şi cât de multă furie, iritare, frică, anxietate sau îngrijorare există încă în noi. Pe măsură ce devenim conştienţi de sentimentele dinăuntrul nostru, înţelegerea noastră de sine se va adânci. Vom vedea cum temerile şi absenţa păcii interioare contribuie la nefericirea noastră şi vom vedea cât de valoros e faptul de a ne iubi pe noi înşine şi de a cultiva o inimă plină de compasiune. Iubirea va pătrunde în gândurile, cuvintele şi acţiunile noastre.

SĂPÂND ADÂNC

A practica meditația bunătății pline de iubire seamănă cu a săpa adânc în pământ, până ce ajungem la apa cea mai pură. Privim adânc în noi înșine până ce ajungem la înțelegere, iar iubirea noastră iese la suprafață. Bucuria și fericirea radiază din ochii noștri, și toată lumea din jur beneficiază de pe urma zâmbetului și prezenței noastre. Dacă avem grijă de noi așa cum trebuie, ajutăm pe toată lumea. Încetăm să mai fim o sursă de suferință pentru ceilalți și devenim un rezervor de bucurie și de prospețime. Ocazional întâlnim oameni care știu să aibă grijă de ei așa cum trebuie, oameni care trăiesc în bucurie și în fericire. Ei reprezintă sprijinul nostru cel mai mare. Indiferent ce fac, o fac pentru toată lumea.

A FACE GREȘELI

Deoarece suntem ființe omenești, facem greșeli. Le provocăm altora suferință. Îi rănim pe cei dragi și simțim regret. Dar dacă nu facem greșeli, nu avem cum să învățăm. Dacă poți să înveți din greșeli, atunci ai transformat deja gunoiul în flori. Foarte des, greșelile noastre vin din lipsa noastră de pricepere, nu din faptul că am fi vrut să ne facem rău unii altora. Eu mă gândesc la comportamentul nostru în termeni de pricepere – e vorba de mai multă sau mai puțină pricepere, nu de bunătate sau răutate. Dacă ești priceput, poți evita să îți provoci suferință și să aduci celeilalte persoane suferință. Dacă e ceva ce-ai vrea să spui celeilalte persoane, atunci trebuie s-o spui, dar s-o faci cu multă pricepere, într-un mod care să ducă la mai puțină, nu la mai multă suferință.

BUNĂVOINȚA NU E DE AJUNS

Intenţiile tale bune nu sunt suficiente; trebuie să fii iscusit. Putem fi plini de bunăvoinţă; putem fi motivaţi de dorinţa de a aduce fericire celeilalte persoane; dar din lipsă de tact, putem să-i aducem nefericire. Mersul, mâncatul, respiratul, vorbitul şi muncitul reprezintă, toate, oportunităţi de a practica crearea fericirii în tine şi în cei din jurul tău. A trăi conştient este o artă, şi fiecare dintre noi trebuie să se instruiască pentru a deveni un artist.

GĂSIREA CĂMINULUI

Fiecare dintre noi încearcă să-şi găsească adevăratul cămin. Unii dintre noi încă mai caută. Adevăratul nostru cămin e în noi, dar e şi în cei dragi din jurul nostru. Atunci când eşti într-o relaţie de iubire, tu şi cealaltă persoană puteţi fi un adevărat cămin unul pentru celălalt. În limba vietnameză, numele de alint pentru partenerul de viaţă este „căminul meu“. Aşadar dacă, spre exemplu, un om este întrebat: „Unde e soţia ta?“, el ar putea spune: „Căminul meu e acum la poştă“. Dacă un oaspete îi spune femeii: „Mâncarea a fost delicioasă; cine a gătit-o?“, ea ar putea răspunde: „Căminul meu a pregătit masa“, aceasta însemnând „Soţul meu a gătit cina“.

DESCHIDEREA UȘII

Odată ce ştii cum să te întorci acasă în tine, vei putea să deschizi uşa căminului tău pentru alţi oameni, fiindcă ai ceva de oferit. Cealaltă persoană trebuie să facă exact acelaşi lucru, dacă are ceva să-ţi ofere. Altminteri, nu va avea nimic de împărtăşit decât singurătatea ei, boala şi suferinţa ei. Acestea nu te pot ajuta câtuşi de puțin să te tămăduiești. Persoana cealaltă trebuie să se tămăduiască şi să facă din interiorul ei un loc călduros, aşa încât să se simtă mai bine, destinsă şi să îşi poată împărtăşi căminul cu tine.

INTIMITATE SACRĂ

Intimitatea sexuală poate fi un lucru frumos dacă există conștiență, concentrare, intuiție, înțelegere reciprocă și iubire. Altminteri ea va fi foarte distructivă. Când latura emoțională, cea spirituală și cea fizică sunt în armonie, atunci intimitatea poate fi foarte sacră. E mai ușor să practici intimitatea conștientă atunci când ești călugăr decât când ești laic, fiindcă e mai ușor să te abții de tot de la activitatea sexuală decât să menții o relație sexuală armonioasă. Intimitatea fizică ar trebui să aibă loc numai atunci când există iubire și înțelegere reciprocă.

CANALIZAREA ENERGIEI SEXUALE

Buddha avea treizeci şi cinci de ani, fiind încă foarte tânăr, atunci când s-a iluminat. La vârsta aceasta avem energie sexuală din abundenţă. E minunat dacă putem folosi această energie în folosul tuturor fiinţelor, aşa cum a făcut Buddha. Tinerii asceţi de la centrul nostru de practică petrec o groază de timp tăind lemne, grădinărind, gătind mâncare, făcând meditaţia în poziţia aşezat şi practicând meditaţia mersului. Ei organizează tabere de meditaţie, au grijă de fraţii şi de surorile lor şi de prietenii care vin de departe să petreacă un timp împreună cu noi, la centrul nostru de practică. Ei îşi folosesc energia în moduri fizice şi duc o viaţă împlinită. Aceasta îi ajută să fie conştienţi de energia lor sexuală şi s-o observe fără să judece, învăţând s-o dirijeze cum trebuie.

O ASPIRAȚIE PUTERNICĂ

Dacă ai o aspirație profundă, un țel în viață, atunci iubirea ta față de ceilalți nu e ceva care să te distragă de la această aspirație, ci ceva care face parte integrantă din ea. Dacă tu și partenerul tău vreți amândoi să faceți lucruri care să atenueze suferința din lumea aceasta, atunci iubirea pe care v-o purtați unul altuia e legată de iubirea voastră față de ceilalți oameni și se amplifică exponențial pentru a cuprinde întreaga lume.

DE CE ARE NEVOIE IUBIREA PENTRU A SUPRAVIEȚUI

Buddha a spus că nimic nu supraviețuiește fără hrană, iubirea nefăcând nici ea excepție. Dacă nu știi cum să-ți alimentezi și să-ți hrănești iubirea, ea va muri. Dacă știm cum să ne hrănim iubirea în fiecare zi, ea va rămâne pentru mult timp cu noi. Un mod de a ne hrăni iubirea îl reprezintă faptul de a fi conștienți de ceea ce consumăm. Mulți dintre noi se gândesc la hrana noastră zilnică numai în termeni de mâncare. De fapt însă, există patru tipuri de hrană pe care le consumăm în fiecare zi. Acestea sunt: hrana comestibilă (ceea ce băgăm în gură ca să ne hrănim corpul), hrana senzorială (ceea ce mirosim, auzim, gustăm, pipăim și atingem), voliţiunea (motivația și intenția care ne stimulează) și conștiința (aceasta include conștiința noastră individuală, conștiința colectivă și mediul înconjurător).

HRĂNINDU-NE CORPUL CU HRANĂ COMESTIBILĂ

Prima sursă de hrană o reprezintă mâncarea comestibilă. Dacă ne hrănim cu moderație, mâncând doar atâta mâncare câtă ne este necesară și mâncând acele mâncăruri care ne ajută corpul să fie puternic și sănătos, atunci manifestăm iubire și respect față de corpul nostru și față de Pământ. Dacă nu mâncăm mâncare sănătoasă și nu ne tratăm corpul cu respect, atunci cum am putea respecta corpul altor oameni și corpul Pământului însuși?

HRANA SENZORIALĂ

A doua sursă de hrană o reprezintă impresiile senzoriale, ceea ce consumăm cu ochii, ceea ce consumăm cu urechile, cu nasul, limba, corpul şi mintea. Atunci când citim o revistă, consumăm. Când ne uităm la un program de televiziune, consumăm. Tot ceea ce consumăm ne influenţează corpul şi mintea. Dacă consumăm articole toxice din reviste, filme sau jocuri video toxice, acestea ne vor alimenta poftele, furia şi fricile. Dacă ne rezervăm zilnic un timp în care să stăm într-un mediu plin de pace, să ne plimbăm prin natură sau chiar şi numai să ne uităm la o floare sau la cer, atunci frumuseţea aceea va pătrunde în noi şi ne va hrăni iubirea şi bucuria.

HRĂNINDU-ȚI CEA MAI ADÂNCĂ DORINȚĂ

Al treilea tip de hrană este voliţiunea. E vorba aici despre dorința ta, speranța ta, aspirația ta. E vorba despre energia care te ține în viață. Vrei să fii cineva. Vrei să faci ceva cu viața ta. Dacă ești motivat de compasiune și de iubire, voliţiunea ta îți va da energia și direcția necesare pentru a crește și a deveni încă și mai iubitor și mai plin de compasiune. Dacă însă dorința ta este aceea de a poseda sau de a învinge cu orice preț, acest gen de voliţiune este toxic și nu-ți va ajuta iubirea să crească. Poți practica dezvoltarea unei voliţiuni puternice și pozitive. Poți chiar să-ți pui în cuvinte angajamentul, de pildă în felul următor: „Făgăduiesc să dezvolt în mine înțelegere și compasiune, așa încât să pot deveni un instrument al păcii și al iubirii, ca să ajut societatea și lumea“. Acest gen de intenție are ca fundament cea mai adâncă aspirație a noastră.

HRĂNIND CONȘTIINȚA

A patra sursă de hrană o reprezintă conştiința colectivă şi conştiința individuală. Conştiința noastră individuală este influențată de conştiința colectivă a mediului din jurul nostru. Noi absorbim şi reflectăm ceea ce ne înconjoară. Dacă trăim într-un loc în care oamenii sunt furioşi şi violenţi, în cele din urmă vom deveni ca ei. Dacă trăim într-o familie sau o comunitate în care există o cultură a atitudinii înțelegătoare şi pline de compasiune faţă de ceilalţi, vom fi în mod firesc mai plini de pace şi mai iubitori. Copiii care cresc într-un astfel de mediu vor învăța să fie buni şi atenți cu ceilalţi.

MINȚI INCOMENSURABILE

Bunătatea plină de iubire, compasiunea, bucuria și echilibrul sufletesc sunt descrise ca fiind niște stări de spirit nelimitate, deoarece ele continuă să crească și nu pot fi măsurate. Cu cât practici mai mult, cu atât îți vezi mai mult iubirea crescând și tot crescând, până când nu mai există limită. Cu cât practici mai mult compasiunea, cu atât va crește ea. Cu cât cultivi mai mult bucuria, cu atât mai multă bucurie vei simți și vei putea să împărtășești. Cu cât înțelegi mai mult, cu atât iubești mai mult; cu cât iubești mai mult, cu atât înțelegi mai mult. Acestea sunt două fețe ale unei singure realități. Mintea iubirii și mintea înțelegerii sunt totuna.

FRUMUSEȚEA CORPULUI

Corpul omenesc este unul dintre cele mai frumoase lucruri pe care le putem vedea. Trebuie să practicăm o atitudine de reverență față de o astfel de frumusețe. Poate că ne este teamă să contemplăm frumusețea și din acest motiv nu tratăm cu respect corpul propriu și corpul celorlalți.

SINGURĂTATEA ȘI SEXUL

Câteodată credem că dacă avem relaţii sexuale cu cineva, ne vom simți mai puțin singuri. Dar adevărul este că relaţiile sexuale nu ne atenuează singurătatea. Există o poezie vietnameză în care tânărul bărbat are impresia că trebuie să stea foarte aproape de iubita lui ca să-şi simtă mai puțin singurătatea. Avem impresia că dacă stăm aproape unii de alţii ne vom simți mai puțin singuri. Dacă ne separă o distanţă de cinci metri, înseamnă că suntem prea departe unul de altul. Patru metri e mai bine. Trei metri e şi mai bine. Dar chiar şi un milimetru înseamnă prea departe. Când trupurile noastre sunt foarte apropiate, simțim că putem scăpa de sentimentul acesta de singurătate. Dar dacă nu ne împărtășim aspiraţiile şi lucrurile pe care le purtăm în inimă, atunci chiar dacă trăim împreună şi avem copii împreună, tot ne putem simți foarte singuri.

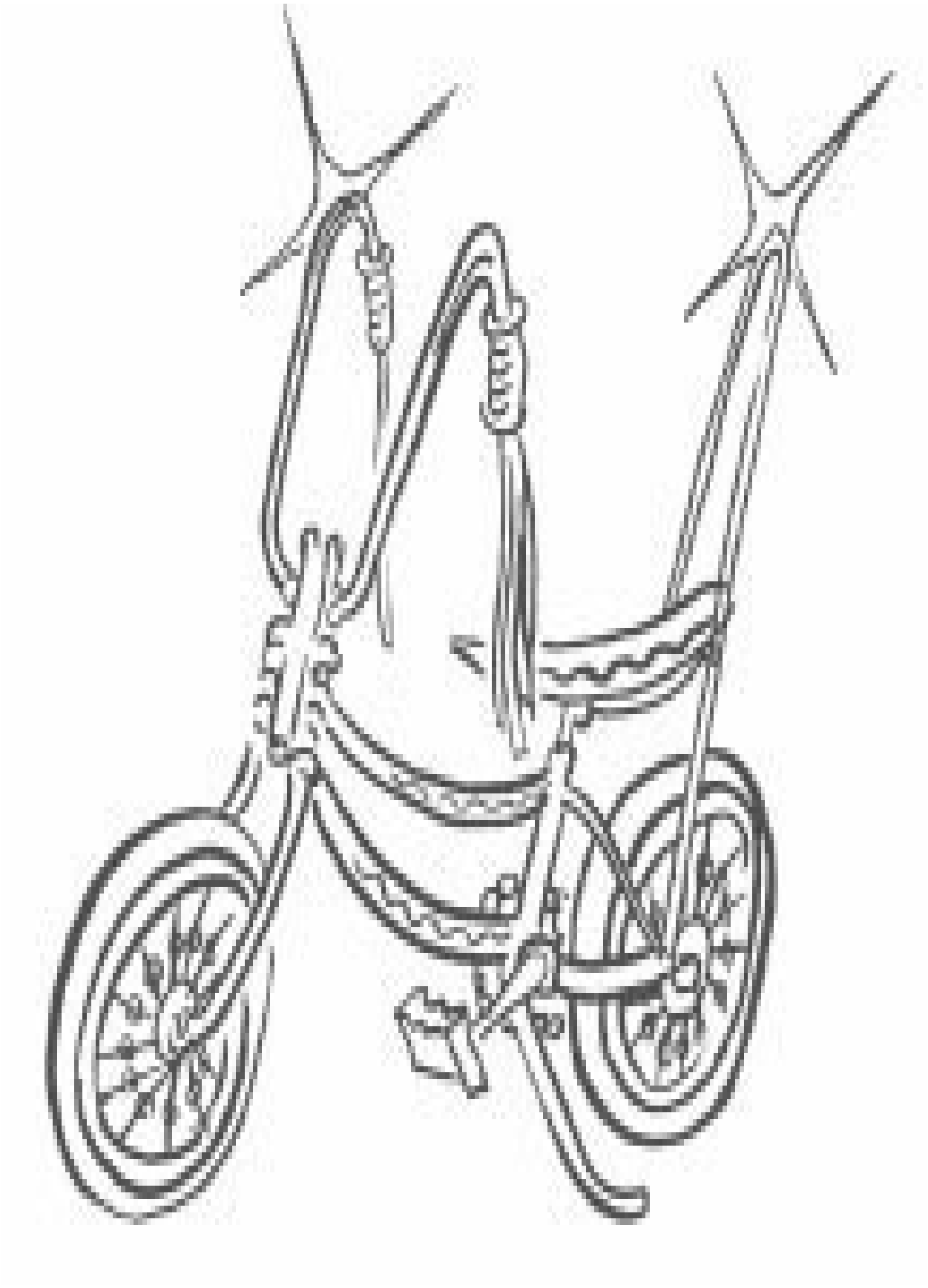
ASCULTAREA PROFUNDĂ ÎNTR-UN CUPLU

Când întâlnesc doi oameni care formează un cuplu și care trăiesc împreună și sunt fericiți, le propun să stabilească un timp structurat cu regularitate pentru ascultare reciprocă profundă, care să-i ajute să rămână fericiți împreună. Ascultarea profundă este, mai presus de orice, practica de a fi prezent pentru persoana iubită. Trebuie să fim cu adevărat prezenți pentru persoana pe care o iubim. În persoana iubită există suferință pe care n-am văzut-o încă. Dacă nu am înțeles încă acea persoană, nu putem să-i fim cel mai bun prieten; nu putem fi cineva capabil să o înțeleagă. E ca atunci când un muzician excelent găsește pe cineva care îi înțelege muzica; cei doi pot deveni cei mai buni prieteni. Cineva care ne poate înțelege suferința este prietenul nostru cel mai bun. Ne ascultăm unul pe altul. Suntem acolo unul pentru celălalt. Altminteri, alăturarea a două trupuri devine monotonă și se transformă în rutină după o vreme. Dacă ai impresia că știi totul despre cealaltă persoană, te înșeli. Ești sigur că te cunoști măcar pe tine? Fiecare om este o lume care trebuie explorată.

ÎMPLINIREA

Ar trebui să practicăm în așa fel încât fiecare moment să ne aducă împlinirea. Ar trebui să simțim satisfacție cu fiecare respirație, cu fiecare pas, cu fiecare acțiune pe care o înfăptuim. Aceasta este adevărata împlinire.

Atunci când inspiri și expiri, simți împlinire. Când faci un pas, simți împlinire. Când înfăptuiești o acțiune, simți împlinirea care vine din faptul că trăiești profund în momentul prezent.



FERICIREA FIREASCĂ

Dacă mergi fiind cu adevărat conştient de fiecare pas, fără să ai în minte gândul că trebuie să ajungi undeva, fericirea va răsări de la sine. Nu e nevoie să cauţi fericirea. Atunci când suntem în contact cu minunile vieţii, devenim conştienţi de numeroasele motive de fericire care există deja, şi în mod firesc ne simţim fericiţi. Frumuseţea din jurul nostru ne readuce la momentul prezent, astfel că putem să ne detaşăm de planurile şi de grijile care ne preocupă. Atunci când te uiţi la persoana iubită şi o vezi pradă neliniştii, o poţi ajuta să iasă din starea aceea. „Draga mea, vezi tu soarele? Vezi tu semnele care anunţă sosirea primăverii?“ Aceasta este starea de prezenţă continuă; devenim conştienţi de ceea ce se întâmplă acum şi suntem în contact cu prilejurile de fericire care există înăuntrul nostru şi pretutindeni în jurul nostru.

MEDITAȚIA

Meditația constă din a genera trei feluri de energie: prezența continuă, concentrarea și înțelegerea profundă. Aceste trei energii ne dau puterea de a hrăni fericirea și de a avea grijă de suferința noastră. Se poate ca suferința să existe. Dar cu energia prezenței continue, a concentrării și înțelegerii profunde, noi putem îmbrățișa acea suferință și putem avea grijă de ea, în același timp hrănindu-ne fericirea.

ARTA DE A OFERI FERICIRE

Într-o prietenie, încercăm să-i oferim prietenului nostru fericire. Uneori ai impresia că faci ceva pentru fericirea celeilalte persoane, când de fapt acțiunile tale o fac să sufere. Simplul fapt de a vrea să faci pe cineva fericit nu e suficient. Tu ai propria ta noțiune referitoare la fericire. Dar pentru a face pe altcineva fericit, trebuie să înțelegi nevoile, suferința și dorințele acelei persoane, și nu să crezi că știi ce o va face fericită. Întreabă: „Ce te-ar face fericit/ă?“

DARUL POTRIVIT

În Vietnam există un fruct iubit de multă lume, numit durian. Are aromă puternică și e destul de scump. Sunt mulți cei cărora le place foarte mult acest fruct, mie însă nu-mi place deloc. Cineva care mă vede muncind din greu s-ar putea gândi: „O, Thay trebuie să fie foarte obosit; ar trebui să-i ofer niște durian“. Dar dacă m-ai obliga să-l mănânc, aș suferi foarte mult. Așadar, pentru a iubi pe cineva, trebuie să înțelegi adevăratele nevoi ale acelei persoane, nu să-i impui ceea ce crezi tu că îi trebuie ca să fie fericită. Înțelegerea este temelia iubirii.

UDAREA FLORILOR

Atunci când practicăm arta de a trăi într-o stare de prezență continuă, udăm elementele pozitive din noi înșine și din cealaltă persoană. Vedem că, la fel ca noi, și cealaltă persoană are atât flori, cât și gunoi înăuntrul ei, și acceptăm lucrul acesta. Practica noastră constă din a uda floarea din persoana iubită și de a nu-i aduce mai mult gunoi. Când încercăm să cultivăm flori, dacă acestea nu cresc așa cum trebuie, noi nu vom da vina pe ele și nu ne vom lua la ceartă cu ele. Partenerul nostru este o floare. Dacă avem grijă de el așa cum trebuie, va crește frumos. Dacă nu avem grijă de el așa cum trebuie, se va ofili. Pentru a ajuta o floare să crească bine, trebuie să-i înțelegem natura. De câtă apă și de câtă lumină are ea nevoie?

ABSENȚA EULUI

Adesea, atunci când spunem „Te iubesc“, ne focalizăm în principal asupra noțiunii de „eu“ care este autorul iubirii și mai puțin asupra calității iubirii care este oferită. Se întâmplă astfel din cauză că suntem captivii ideii de eu. Credem că avem un eu. Dar nu există eu individual separat. O floare e alcătuită numai din elemente non-florale, precum clorofila, lumina soarelui și apa. Dacă ar fi să înlăturăm din floare toate elementele non-florale, n-ar mai rămâne nici urmă de floare. O floare nu poate exista prin sine însăși. Ea poate doar să inter-fie cu noi toți. Lucrul acesta e mult mai aproape de adevăr. Oamenii sunt și ei tot așa. Noi nu putem exista prin noi înșine. Putem doar să inter-fim. Eu sunt alcătuit numai din elemente non-eu, precum pământul, soarele, părinții și strămoșii. Într-o relație, dacă poți să vezi natura inter-ființării dintre tine și cealaltă persoană, poți să vezi că suferința sa e propria ta suferință, iar fericirea ta e propria sa fericire. Când vezi lucrurile în felul acesta, vorbești și acționezi diferit. Faptul acesta în sine poate diminua foarte mult suferința.

IUBIREA CA OFRANDĂ

A iubi nu înseamnă a poseda cealaltă persoană sau a-i consuma toată atenţia şi iubirea. A iubi înseamnă a oferi celeilalte persoane bucurie şi un balsam pentru suferinţa ei. Capacitatea aceasta este una pe care trebuie să învăţăm s-o cultivăm.

CEL MAI MARE DAR

Unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem oferi oamenilor este să întruchipăm non-ataşamentul şi non-frica. Aceasta este o învățătură autentică, mai prețioasă decât banii sau resursele materiale. Mulţi dintre noi se tem foarte mult, iar teama aceasta ne distorsionează vieţile şi ne face nefericiţi. Ne agățăm de obiecte și de oameni așa cum un om pe cale să se înece se agață de un buștean plutitor. Practicând pentru a realiza non-discriminarea, pentru a vedea interconectarea şi impermanenţa tuturor lucrurilor şi pentru a împărtăși înțelepciunea aceasta cu alţii, noi oferim darul non-fricii. Totul este impermanent. Clipa aceasta trece. Persoana aceea pleacă de lângă noi. Și totuși fericirea e posibilă.

TRIMIȚÂNDU-ȚI RAZELE

Atunci când iubim pe cineva, ar trebui să privim în profunzimea naturii acelei iubiri. Dacă vrem să fim cu cineva pentru a ne simți în siguranță, lucrul acesta e de înțeles, însă nu e vorba despre iubire adevărată. Iubirea adevărată nu alimentează suferința sau atașamentul. Dimpotrivă, ea ne aduce, nouă și celorlalți, o stare de bine. Iubirea adevărată e generată din interior. Pentru ca iubirea adevărată să existe, trebuie să te simți complet în tine însuți, să nu simți că ai nevoie de ceva din afară. Iubirea adevărată e ca soarele, își trimite razele și oferă lumina aceea tuturor.

RENUNȚÂND LA NOȚIUNI

Noțiunile și ideile pe care le avem cu privire la fericire ne pot prinde într-o capcană. Uităm că ele nu sunt decât simple noțiuni și idei. Ideea noastră privitoare la fericire poate fi însuși lucrul care ne împiedică să fim fericiți. Când suntem captivi ai convingerii că fericirea ar trebui să îmbrace o anumită formă, nu mai putem să vedem prilejurile de bucurie care se află chiar în fața noastră.

FĂRĂ SFINȚI

Nu spune: „Iubirea, compasiunea, bucuria şi echilibrul sufletesc reprezintă felul în care iubesc sfinţii, aşa că, din moment ce eu nu sunt sfânt, nu pot iubi în felul acela“. Buddha a fost o ființă omenească, și a practicat așa cum o facem și noi. La început, iubirea poate fi întinată de ataşament, posesivitate și de dorința de control. Dar prin practica prezenței continue, a concentrării și a înțelegerii profunde putem transforma aceste obstacole, iubirea noastră rămânând atunci spațioasă, atotcuprinzătoare și minunată.

PRIETENIA

Fii prietenul tău. Dacă ești un adevărat prieten pentru tine însuți, poți fi un adevărat prieten pentru o persoană dragă ție. O dragoste aprinsă poate să nu dureze mult, dar prietenia și bunătatea plină de iubire pot dura foarte multă vreme, continuând să crească mereu.

PRIVIND ÎN ACEEAȘI DIRECȚIE

Antoine de Saint-Exupéry, autorul Micului prinț, a scris că: „Iubirea nu înseamnă să ne uităm unul la altul, ci să privim către exterior în aceeași direcție“. Însă când doi oameni suferă și se uită în aceeași direcție, o fac de multe ori în direcția televizorului! Cu timpul, faptul de a ne privi unul pe celălalt și de a ne vorbi unul altuia a devenit un lucru dificil și nu ne mai aduce bucurie. Dezacordurile rămân nerezolvate, iar tensiunea și nefericirea continuă să crească. Cum putem readuce iubirea și fericirea înapoi în relație? Mai întâi, trebuie să reflectăm la felul în care am contribuit noi la această situație. Apoi trebuie să avem curajul să închidem televizorul și să ne rezervăm un timp pentru a vorbi unul cu celălalt și a ne asculta unul pe altul. Când ești un om care iubește cu adevărat, direcția în care te uiți este direcția păcii.

UN ANGAJAMENT DE DURATĂ

Fără presiunea altor elemente, ceea ce numeşti acum iubire s-ar putea altera foarte curând. Sprijinul prietenilor şi al familiei ţese un fel de pânză care te ajută să menţii o relaţie viguroasă şi să o faci să dureze. Puterea sentimentelor tale reprezintă doar un fir din pânza respectivă. Susţinută de multe elemente, relaţia ta va fi solidă, asemenea unui arbore. Ca să fie robust, un arbore îşi trimite numeroase rădăcini în adâncul solului. Dacă un arbore are doar o singură rădăcină, ar putea fi culcat la pământ de vânt.

ARTA DE A CREA FERICIREA

Care este natura bucuriei și a fericirii? Cum putem atinge adevărata bucurie în fiecare moment al vieții noastre? Cum putem trăi într-un fel care să aducă tuturor celor pe care îi întâlnim un zâmbet, ochii iubirii și fericirea? Folosește-ți talentul pentru a găsi căi prin care să aduci fericirea pentru tine și pentru alții – fericirea care răsare din meditație nu e aceeași cu sentimentul care vine din căutarea plăcerii. Bucuria meditativă are capacitatea de a ne alimenta starea de prezență continuă, înțelegerea și iubirea. Trăiește într-un fel care să încurajeze fericirea profundă în tine și în ceilalți. Poți făgădui să aduci bucurie unei persoane dimineața și să ajuți la alinarea suferinței unei persoane după-amiaza. Întreabă-te: „Pe cine pot face să zâmbească în dimineața asta?“ Aceasta este arta de a crea fericire.

UN COPIL DORMIND

Există momente în care stai așezat și te uiți la un copil care doarme. În timp ce doarme, copilul dezvăluie fragilitate, suferință și speranță. Privește îndelung un copil care doarme și observă-ți sentimentele. În tine vor răsări înțelegerea și compasiunea, iar tu vei ști cum să ai grijă de copilul acela și să-l faci fericit. Același lucru e valabil și în cazul partenerului tău. Trebuie să ai ocazia să-l observi în timp ce doarme. Privește în profunzime și vezi fragilitatea care e dezvăluită, suferința, speranța și disperarea care pot fi exprimate în timpul somnului. Stai așezat acolo timp de cincisprezece minute sau timp de o jumătate de oră și doar privește. Înțelegerea și compasiunea vor răsări în tine, și vei ști cum să fii acolo pentru partenerul tău.

ÎNVĂȚÂND IUBIREA

Dacă părinții noștri nu s-au iubit și nu s-au înțeles, în ce fel putem noi ști cum arată iubirea? Nu există cursuri sau lecții de iubit. Dacă adulții știu cum să aibă grijă unul de celălalt, atunci copiii care cresc în acest mediu vor ști în mod firesc cum să-i iubească și să-i înțeleagă pe ceilalți și cum să le aducă fericire. Cea mai prețioasă moștenire pe care părinții o pot lăsa copiilor lor este propria fericire. Părinții noștri ne pot lăsa bani, case și pământuri, dar se poate ca ei să nu fie niște oameni fericiți. Dacă avem părinți fericiți, am primit cea mai bogată moștenire dintre toate.

IERTAREA

Mulţi dintre noi aşteaptă până când e prea târziu ca să vadă ce anume contează cu adevărat pentru ei. Dorinţa carnală poate fi atât de copleşitoare încât adeseori vedem abia mai târziu numeroasele lucruri importante care aveau nevoie de atenţia noastră. Toată lumea face greşeli, dar nu le poţi cere oamenilor să te tot ierte la nesfârşit. De exemplu, în loc să spui: „Îmi pare rău că am ţipat la tine“, te poţi educa să nu mai ţipi atât de des. În loc să îţi ceri pe fugă scuze, reflectează pe îndelete şi ia-ţi angajamentul de a practica observarea rădăcinilor comportamentului tău.

20 DE ÎNTREBĂRI MENITE A TE AJUTA SĂ-ȚI EXAMINEZI RELAȚIA

1. Eşti îndrăgostit/ă?

2. Mai eşti încă îndrăgostit/ă?

3. Vrei să refaci legătura cu persoana pe care o iubeai?

4. Crezi că persoana respectivă e fericită?

5. Aveţi timp unul pentru celălalt?

6. Ai reuşit de-a lungul timpului să-ţi conservi adevărata prezenţă pentru tine şi pentru cealaltă persoană?

7. Eşti capabil/ă să-i oferi acestei persoane prospeţime în fiecare zi?

8. Ştii cum să procedezi cu suferinţa dinăuntrul tău?

9. Eşti capabil/ă să ajuţi cealaltă persoană să se ocupe de suferinţa dinăuntrul ei?

10. Înţelegi rădăcinile suferinţei tale?

11. Eşti capabil/ă să înţelegi suferinţa existentă în cealaltă persoană?

12. Ai capacitatea de a o ajuta pe cealaltă persoană să sufere mai puţin?

13. Ai învăţat calea prin care îţi poţi linişti sentimentele şi emoţiile dureroase?

14. Ai timp să te asculţi şi să îţi asculţi dorinţa cea mai adâncă?

15. Ai timp să îl asculţi pe celălalt şi să îl ajuţi să sufere mai puţin?

16. Eşti capabil/ă să creezi un sentiment de bucurie pentru tine însuţi/ însăţi?

17. Eşti capabil/ă să îl ajuţi pe celălalt să creeze un sentiment de bucurie?

18. Simţi că ai o cale spirituală clară?

19. Ai sentimentul lăuntric de pace şi de mulţumire?

20. Ştii cum să-ţi alimentezi iubirea zi de zi?

PRACTICI PENTRU A HRĂNI ADEVĂRATA IUBIRE

CELE ȘASE MANTRE

PRIMA: SUNT AICI PENTRU TINE

Cel mai mare dar pe care îl putem face celorlalți este prezența noastră autentică. „Sunt aici pentru tine“ este prima dintre cele Șase Mantre. Când ești concentrat, având mintea și corpul laolaltă, produci prezența ta autentică, și orice spui e o mantra, o expresie sacră care poate transforma situația. Nu trebuie să fie în sanscrită sau în tibetană; o mantra poate fi rostită în limba ta proprie. „Dragul meu/draga mea, sunt aici pentru tine.“ Dacă ești cu adevărat prezent, mantra aceasta va produce un miracol. Devii real, cealaltă persoană devine reală, iar viața e reală în acel moment. Îți aduci fericire ție însuți și aduci fericire celeilalte persoane.

A DOUA: ȘTIU CĂ EȘTI ACOLO ȘI SUNT FERICIT/Ă

„Știu că ești acolo și sunt foarte fericit/ă“ este a doua dintre cele Șase Mantre. Când mă uit la luna plină, inspir și expir adânc și spun: „Lună plină, știu că ești acolo și sunt foarte fericit/ă“. Procedez la fel și cu luceafărul de dimineață. Când contempli un frumos asfințit, dacă ești cu adevărat acolo, îl vei recunoaște și aprecia profund. Ori de câte ori ești cu adevărat acolo, poți recunoaște și aprecia prezența celuilalt, indiferent dacă acel celălalt este reprezentat de luna plină, de Steaua Nordului, de florile de magnolie sau de persoana pe care o iubești.

A TREIA: ȘTIU CĂ SUFERI

A treia mantra este: „Știu că suferi. De aceea sunt aici pentru tine“. Atunci când ești prezent, vei observa când persoana pe care o iubești suferă. Dacă suferim și dacă persoana pe care o iubim nu e conștientă de suferința noastră, vom suferi încă și mai mult. Practică respirația conștientă pentru a produce prezența ta autentică. Apoi așază-te lângă persoana pe care o iubești și spune: „Dragul meu/draga mea, știu că suferi. De aceea sunt aici pentru tine“. Simpla ta prezență va alina deja o parte din suferința sa. Indiferent cât de bătrân sau de tânăr ești, poți face asta.

A PATRA: SUFĂR

Cea de-a patra mantra este cea pe care o poţi practica atunci când tu însuţi suferi: „Dragul meu/draga mea, sufăr. Te rog, ajută-mă“. Nu sunt decât şapte cuvinte, dar uneori ele pot fi greu de spus din cauza mândriei din inima noastră, mai ales dacă credem că cea care ne-a provocat suferinţa a fost persoana pe care o iubim. Dacă ar fi fost vorba despre altcineva, nu ne-ar fi fost atât de greu. Dar fiindcă a fost vorba despre ea, ne simţim adânc răniţi. Vrem să ne ducem în camera noastră şi să plângem. Dar dacă o iubim cu adevărat pe acea persoană, atunci când suferim în felul acesta trebuie să-i cerem ajutorul. Trebuie să ne învingem mândria.

A CINCEA: ACESTA ESTE UN MOMENT FERICIT

A cincea mantra este: „Acesta este un moment fericit“. Când eşti cu persoana pe care o iubeşti, poţi pronunţa mantra aceasta. Nu este vorba de autosugestie sau de iluzie; este vorba despre a-ţi da seama de prilejurile pe care le ai pentru a fi fericit. Poate că nu eşti suficient de atent, de aceea nu le vezi. Mantra aceasta are menirea de a ne reaminti cât suntem de norocoşi; avem atâtea motive de fericire, iar dacă nu ne bucurăm de ele, nu suntem deloc înţelepţi. Aşa că atunci când staţi împreună, când vă plimbaţi împreună, când mâncaţi sau faceţi ceva împreună, inspiră într-o stare de prezenţă şi dă-ţi seama cât eşti de norocos. Starea de prezenţă face ca momentul prezent să fie un moment minunat.

A ȘASEA: AI PARȚIAL DREPTATE

A șasea mantra este: „Ai parţial dreptate“. Atunci când cineva te felicită sau te critică, poţi folosi mantra aceasta. Am puncte slabe şi am şi puncte forte. Dacă mă feliciţi, n-ar trebui să mă las dus de val şi să uit că există şi lucruri negative în mine. Atunci când vedem lucrurile frumoase din cealaltă persoană, avem tendința să ignorăm lucrurile care nu sunt la fel de frumoase. Suntem oameni, așa că avem în noi atât lucruri pozitive, cât și negative. De aceea, atunci când persoana iubită te felicită și-ți spune că ești însăși întruchiparea perfecțiunii, tu spune: „Ai parţial dreptate. Știi că am în mine şi celelalte lucruri“. În felul acesta, poți să-ți păstrezi smerenia. Nu ești victimă a iluziei, fiindcă știi că nu ești perfect. Iar când cealaltă persoană te critică, poți de asemenea să spui: „Ai parţial dreptate“.

MEDITAȚIA IUBIRII

Meditația aceasta a iubirii, numită meditația Metta, e adaptată după Visuddimagga (Calea purificării) de Buddhaghosa, o sistematizare din secolul al V-lea d.Hr. a învățăturilor lui Buddha.

Fie ca eu să fiu plin de pace, fericit și ușor în trup și spirit.

Fie ca eu să fiu teafăr și nevătămat.

Fie ca eu să fiu fără de mânie, suferință, frică și neliniște.

Fie ca eu să învăț să mă privesc cu ochii înțelegerii și iubirii.

Fie ca eu să pot recunoaște și atinge semințele bucuriei și fericirii din mine.

Fie ca eu să învăț să identific și să văd sursa furiei, a poftelor și a amăgirii din mine.

Fie ca eu să știu cum să ud semințele bucuriei din mine zi de zi.

Fie ca eu să pot trăi vioi, solid și liber.

Fie ca eu să fiu fără de atașament și aversiune, dar nu indiferent.

Pentru a începe, stai nemișcat și liniștește-ți corpul și respirația. Stând

nemișcat, nu vei fi prea preocupat de alte chestiuni.

Începe să practici această meditaţie a iubirii îndreptând-o către tine („Fie ca eu să fiu plin de pace...“). Până când nu vei putea să te iubești și să ai grijă de tine, nu vei putea să fii de prea mare ajutor celorlalţi. După aceea, practic-o cu alţii („Fie ca el/ea/tu/ei să fie plini de pace...“) – îndreptând-o mai întâi către cineva care îți place, apoi către cineva față de care ai sentimente neutre, apoi către cineva pe care îl iubești și, în cele din urmă, către cineva care îți provoacă suferință chiar și numai când te gândești la el. După ce vei practica meditaţia Metta, s-ar putea să descoperi că te poți gândi la persoana respectivă cu reală compasiune.

ASCULTAREA PLINĂ DE COMPASIUNE

În practica ascultării pline de compasiune, asculţi cu un singur scop: să-i oferi celeilalte persoane șansa de a spune ce are pe suflet şi de a suferi mai puțin. Practică inspirația și expirația adâncă și concentrează-te asupra a ceea ce auzi. În timp ce vorbește, cealaltă persoană ar putea exprima amărăciune, percepții greșite sau ar putea formula acuzații. Dacă permiți acestor lucruri să declanşeze furia în tine, vei pierde capacitatea de a asculta profund. A asculta într-o stare de prezență continuă te ajută să îți păstrezi vie compasiunea. Te protejează, iar furia ta nu va fi declanșată. Chiar şi cincisprezece minute de ascultare în felul acesta pot avea efect foarte tămăduitor şi pot aduce multă alinare celeilalte persoane. S-ar putea să fii prima persoană care a ascultat-o vreodată așa.

UDAREA SELECTIVĂ

Udarea selectivă e procesul de udare a seminţelor bune şi de a oferi elementelor sănătoase şi pozitive din conştiinţa noastră şansa de a se manifesta. Ne putem organiza viaţa într-un asemenea mod încât seminţele bune să poată fi atinse şi udate de mai multe ori pe zi.

Suntem grădinarii care identifică, udă şi cultivă cele mai bune seminţe din noi înşine şi din ceilalţi. Avem nevoie de puţină credinţă că există seminţe bune în noi, iar apoi, cu atenţia corespunzătoare, avem nevoie să atingem acele seminţe atunci când practicăm meditaţia în poziţia şezând, atunci când practicăm meditaţia în mers şi pe tot parcursul zilei. Când reuşim să atingem o dată seminţele noastre pozitive, vom şti cum să le atingem iar şi iar, iar ele vor deveni viguroase.

MEDITAȚIA ÎMBRĂȚIȘĂRII

Atunci când îmbrățișăm, inimile noastre intră în legătură, iar noi știm că nu suntem ființe separate. Îmbrățișarea într-o stare de prezență și concentrare poate aduce împăcare, vindecare, înțelegere și multă fericire. Practica îmbrățișării într-o stare de prezență a ajutat foarte mulți oameni să se împace unii cu alții – tați și fii, mame și fiice, prieteni între ei și mulți alții.

Puteți să practicați meditația îmbrățișării cu un prieten, cu fiica, cu tatăl, cu partenerul sau chiar cu un pom. Îmbrățișarea este o practică profundă; trebuie să fii cu totul prezent ca să o faci corect. Când beau un pahar cu apă, investesc sută la sută din mine în gestul băutului. Te poți instrui să trăiești în acest fel fiecare moment din viața ta cotidiană.

Înainte de îmbrățișare, stați unul cu fața la celălalt în timp ce vă urmăriți respirația și vă stabiliți prezența autentică. Apoi desfaceți-vă brațele și îmbrățișați persoana iubită. În timpul primei inspirații și expirații, deveniți conștienți de faptul că voi și persoana iubită sunteți amândoi vii; la a doua inspirație și expirație, gândiți-vă unde veți fi amândoi peste trei sute de ani de-acum înainte; iar la a treia inspirație și expirație, fiți conștienți de cât de prețios e faptul că sunteți amândoi încă în viață.

Când vă îmbrățișați în felul acesta, cealaltă persoană devine reală și vie. Nu e nevoie să așteptați până când unul dintre voi e gata să plece într-o călătorie; vă puteți îmbrățișa chiar acum și veți primi căldura și stabilitatea prietenului sau prietenei voastre în momentul prezent. Arhitecții trebuie să construiască aeroporturi și gări ca să existe suficient spațiu pentru ca voi să practicați îmbrățișarea. Când îmbrățișați în felul acesta, îmbrățișatul vostru va fi mai profund și la fel va fi fericirea voastră.

CELE CINCI TIPURI DE CONȘTIENȚĂ

Aceste versuri pot fi practicate de către oricine, oricând, pentru a ajuta la protejarea relațiilor noastre. Mulți oameni le-au folosit la ceremoniile de nuntă sau de luare a unui angajament, iar unora dintre partenerii de cuplu le place să și le spună reciproc în fiecare săptămână. Dacă aveți un clopoțel, îl puteți invita să sune după ce recitați fiecare vers. Apoi inspirați și expirați de câteva ori în tăcere înainte de a trece la versul următor.

1. Suntem conștienți de faptul că toate generațiile străbunilor noștri și toate generațiile viitoare sunt prezente în noi.

2. Suntem conștienți de așteptările pe care străbunii noștri, copiii noștri și copiii lor le au de la noi.

3. Suntem conștienți de faptul că bucuria, pacea, libertatea și armonia noastră sunt bucuria, pacea, libertatea și armonia străbunilor noștri, a copiilor noștri și a copiilor lor.

4. Suntem conștienți de faptul că înțelegerea reprezintă temelia însăși a iubirii.

5. Suntem conștienți de faptul că a învinovăți și a ne certa nu ne va fi niciodată de vreun folos, ci va lărgi prăpastia dintre noi, și că numai înțelegerea, încrederea și iubirea ne pot ajuta să ne schimbăm și să creștem.

Călugări și laici practică arta de a trăi conștient
în tradiția lui Thich Nhat Hanh în cadrul unor comunități
retrase, răspândite în lumea întreagă. Pentru a ajunge
la oricare dintre aceste comunități sau pentru
informații în legătură cu indivizi sau familii care
li se alătură pentru o perioadă de practică,
vă rugăm să contactați:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol, France
www.plumvillage.org

Magnolia Grove Monastery
123 Towles Rd.
Batesville, MS 38606
www.magnoliagrovemonastery.org

Blue Cliff Monastery
3 Mindfulness Road

Pine Bush, NY 12566

www.bluecliffmonastery.org

Deer Park Monastery

2499 Melru Lane

Escondido, CA 92026

www.deerparkmonastery.org

Plum Village publică de trei ori pe an The Mindfulness Bell,

un jurnal despre arta de a trăi conştient

în tradiţia lui Thich Nhat Hanh.

Pentru a vă abona sau pentru a vedea catalogul mondial

Sangha, vizitaţi mindfulnessbell.org.